令和4年(2022)レッスンプログラム1月～

NOMAスイミングスクール鬼山校
APPLE CITY
0276-37-1611

火曜日

スタジオ

- ラジオ体操 10:10～10:20
- 健康アロマストレッチ 10:30～10:50 小野島
- 歩いてエアロ 11:00～11:30 小野島
- はじめてエアロ 11:40～12:30 長
- かんたん筋トレ 12:45～13:15 山田
- ゆったりストレッチ 13:20～13:50 山田
- ジム オリエンテーション
  - ✿予約制✿
- 園児・小学生 体操教室（3～7歳児）
- 小学生 体操教室（小2～小6年生）
- ピラティス 19:00～19:50 JUNKO
- フラダンス 20:00～20:50 佐々木

プール

- おえらびスイミング 10:30～11:00 山田
- 平泳ぎ教室 11:00～11:30 山田
- 背泳ぎ教室 11:30～12:00 山田
- フリーフィンスイム（パドル可） 12:00～13:00
- ダンベルDEシェイプ 14:00～14:30 小林
- おえらびスイミング 14:30～15:00 小林
- フリーフィンスイム（パドル可） 15:00～15:30
- 子供 Aクラス
- 子供 Bクラス
- 子供 Cクラス
- 選手コース
- おえらびスイミング 20:00 柳川
- おこのみレッスン 20:30 柳川
- フリーフィン（パドル可） 20:00～21:00

水曜日

スタジオ

- ラジオ体操 10:10～10:20
- モーニングヨガ 10:30～11:20 川西
- ☆呼吸をととのえ充実した1日のはじまりにせび☆
- おためしステップ 13:00～13:30 小林
- ☆はじめての方大歓迎☆
- ボールストレッチ 13:30～14:00 小林
- 園児・小学生 体操教室（3～7歳児）
- 小学生 体操教室（小2～小6年生）
- ヨガ 19:40～20:20 松嶋
- ZUMBA 20:30～21:00 松嶋

プール

- ジョグ＆ウォーク 10:30～11:00 小林
- はじめてクロール 11:00～11:30 小林
- はじめて背泳ぎ 11:30～12:00 小林
- フリーフィンスイム（パドル可） 12:00～13:00
- 泳力認定練習 12:00～12:30
- ✿希望者のみ✿
- ワンポイントスイミング 14:00～14:30 柳川
- おえらびスイミング 14:30～15:00 柳川
- フリーフィンスイム（パドル可） 15:00～15:30
- 子供 Aクラス
- 子供 Bクラス
- 子供 Cクラス
- 選手コース
- おえらびスイミング 20:00 山田
- マスターズ 20:30 山田
- フリーフィン（パドル可） 20:00～21:00
- スタート 21:15～21:30 山田

木曜日

スタジオ

- ラジオ体操 10:10～10:20
- ボルドブラ 10:30～11:20 加藤
- 初中級エアロ 11:30～12:20 長
- ✿予約制✿
- ジム オリエンテーション
- 園児・小学生 体操教室（3～7歳児）
- リラックスヨガ 19:30～20:20 小林清美

プール

- ヌードルウォーク 10:30 柳川
- クロール教室 11:00 柳川
- 保育園様 10:00～11:30
- 500mフィンスイム 11:30～12:00 柳川
- アクアビクス40 12:20～13:00 高橋
- フリーフィン（パドル可） 12:00～13:00
- 保育園様 13:00～15:00 (13,20日)
- おえらびスイミング 14:00 青木
- 400mスイム 14:30 青木
- フリーフィンスイム（パドル可） 15:00～15:30
- 子供 Aクラス
- 子供 Bクラス
- 子供 Cクラス
- 選手コース
- はじめてクロール 20:00 青木
- おえらびスイミング 20:30 青木
- フリーフィン（パドル可） 20:00～21:00

金曜日

スタジオ

- ラジオ体操 10:10～10:20
- ZUMBA 10:30～11:20 HANAKO
- ☆さわやかな汗をかいてリフレッシュ☆
- おためしエアロ 13:30～13:50 岩崎
- ゆったりストレッチ 14:00～14:30 岩崎
- 園児・小学生 体操教室（3～7歳児）
- 小学生 体操教室（小2～小6年生）
- JAZZHIPHOP（5才～小2年生） 遠山
- JAZZHIPHOP（小3～小6年生） 遠山
- ベーシックエアロ 19:40～20:30 小林清美

プール

- スタート＆ターン 10:30～11:00 山田
- おえらびスイミング 11:00～11:30 山田
- らくらくメドレー 11:30～12:00 山田
- フリーフィンスイム（パドル可） 12:00～13:00
- 泳力認定練習 12:00～12:30
- ✿希望者のみ✿
- 保育園様 13:00～15:00 (14,21日)
- スカーリング＆バタ足 14:00 山田
- おえらびスイミング 14:30 山田
- フリーフィンスイム（パドル可） 15:00～15:30
- 子供 Aクラス
- 子供 Bクラス
- 子供 Cクラス
- ♪Kidsクラス♪
- ♪Jrクラス♪
- 選手コース
- おえらびスイミング 20:00 柳川
- ジョグ＆ウォーク 20:30 柳川
- フリーフィン（パドル可） 20:00～21:00

土曜日

スタジオ

- ラジオ体操 10:10～10:20
- ウォームUPストレッチ 10:30～10:50
- らくらくステップ＆エアロ 11:00～11:50 川西
- 園児・小学生 体操教室（3～7歳児）
- 小学生 体操教室（小2～小4年生）
- 小学生 体操教室（小4～小6年生）
- ZUMBA 松嶋 19:30～20:20
- ✿土曜日営業時間✿ 10：00～20：30 (チェックアウト20:45)

プール

- ☆背面キック出来る方☆
- レベルup背泳ぎ 10:30～11:00 柳川
- おえらびこくふくスイム 11:00～11:30 柳川
- 平泳ぎ教室 11:30～12:00 柳川
- アクアビクス40 12:15～12:55 山田
- ☆9・16日は休館日です☆ 高林校・数塚校無料でご利用できます
- ☆1/23(日)特別体験教室☆ ☆費用550円(税込)☆時間12：30～13：30 対象：顔つけ～けのび程度(お子様向けのレッスンです)
- 子供 Dクラス
- 子供 Aクラス
- 子供 Bクラス
- 子供 Cクラス
- ☆ライン登録☆ ホームページへアクセス
- 選手コース
- フリーフィンスイム（パドル可） 20:00～20:30

日曜日

スタジオ

- はじめてエアロ 11:00～11:50 高橋

プール

- はじめてクロール 10:30～11:00
- はじめて背泳ぎ 11:00～11:30
- プライベートレッスン大募集!! ☆30分 1,100円☆
- プライベート（有料）
- プライベート（有料）
- おたのしみレッスン 14:00～14:30
- おえらびスイミング 14:30～15:00
- フィンスイム 15:00～15:30
- プライベート（有料）
- プライベート（有料）
- ☆フィンスイム 参加対象☆ 息つぎクロールを25m以上泳げる方 なお、フィンの貸し出しはしておりません

・エアロビクスの途中参加は開始後10分迄とさせて頂きます。

・都合により担当者の変更及びレッスンの変更・中止になる場合がございます。予めご了承ください。

☆営業時間のご案内☆

火曜～金曜日
10：00～21：30
(チェックアウト21：45)
土曜日
10：00～20：30
(チェックアウト20：45)
日曜日
10：00～16：30
(チェックアウト16：45)

今月の変更箇所…

☆受付業務(電話応対・各種届のご案内)は19：00までとなっております(日曜日は16：30まで) ☆施設は通常通りご利用出来ますので皆様のご来館お待ちしております☆